دخانیات، الکل، و سایر مواد مخدر در بلژیک

تأثیرات، خطرات، و قوانین مربوطه



de druglijn

دخانیات، الکل، و سایر مواد مخدر در بلژیک

تأثیرات، خطرات، و قوانین مربوطه



V.U.: Frieda Matthys، انجمن ویژه مشکلات مرتبط با الکل و سایر مواد مخدر
VAD, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel – آوریل ۲۰۱۵ – D/2015/6030/8
نویسندگان: Christoph Cambré، Valérie Cluydts، Fred Laudens و Wannes Broux
برای «دخانیات» و «نوشابه‌های انرژی‌زا» با همکاری VIGeZ

De DrugLijn (خط مواد مخدر) یکی از ابتکارات VAD است – بودجه VAD توسط دولت فلمیش تأمین می‌گردد.
حمایت‌های مالی De DrugLijn از طریق شماره ۰۹-۱۰۷۸۰۴۲-۴۳۳ قابل دسترسی است. از ۴۰ یورو یک گواهی مالیاتی دریافت خواهید کرد.

طراحی: Karolien Snyers - **چاپ:** www.epo.be - **تصاویر:** www.shutterstock.com - تصاویر موجود در این بروشور غیر واقعی هستند. VAD vzw هر گونه ارتباط اشخاصی که تصاویر آنها در این بروشور چاپ شده با مصرف مواد مخدر، مشکلات ناشی از آنها، یا اقدامات غیر قانونی را مطلقاً بی‌اساس می‌داند.

VAD VERENIGING VOOR ALCOHOL- EN ANDERE DRUGPROBLEMEN vzw
Vlaanderen is zorg

مقدمه

هر شخصی به نوعی با مواد مخدر تماس پیدا می‌کند. شاید دوستانی داشته باشید که فرزندان‌شان گهگاه یک سیگاری می‌کشند. شاید در خانواده شما کسی باشد که دچار مشکلات مرتبط با مصرف مشروبات الکلی است. یا کسی را بشناسید که مایل به ترک سیگار باشد. شاید شما جزء آن دسته از افرادی باشید که سر خود و بی‌رویه داروهای مسکن را مصرف می‌کنند. یا زمانی قرص‌های خواب را خورده باشید. مواد مخدر چه تأثیراتی بر افراد دارند؟



مواد مخدر می‌توانند به سه روش عمل کنند:

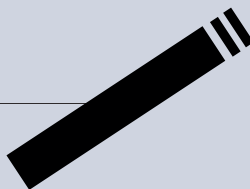
- ***محرک‌ها*** (مثل اسپید، کوکائین، قات، و غیره) به انسان انرژی مضاعف می‌دهند. افراد معمولاً این گونه مواد مخدر را استعمال می‌کنند تا بتوانند برای مدتی طولانی‌تر فعالیت‌هایی مثل رقص، ورزش یا کار را انجام دهند. آنها کمتر احساس خستگی می‌کنند. این مواد ضربان قلب را افزایش می‌دهند.
- ***مخدرها*** (مثل مشروبات الکلی، قرص‌های خواب، داروهای مسکن، هروئین، و غیره) موجب می‌شوند فرد احساس آرامش کند. در واقع، مخدرها درد و اضطراب را کاهش می‌دهند. و به واسطه مصرف آنها، ضربان قلب کند می‌گردد.
- با مصرف ***توهمزاها*** (مثل اکستازی، ال‌اس‌دی، و غیره)، فرد آنچه در دنیای پیرامون وی می‌گذرد را متفاوت می‌بیند، می‌شنود و احساس می‌کند. در ضمن، احساسات خود را به نحوی متفاوت ارزیابی می‌کند. به عنوان مثال، از چیزهایی خوشحال یا ناراحت می‌شود که اصلاً وجود خارجی ندارند.

برخی از مواد مخدر مجموعه‌ای از هر سه تأثیر فوق را دارند. اکستازی یکی از آنها است (یعنی هم توهمزا است و هم محرک).

تأثیرات مواد مخدر از یک ماده به ماده‌ای دیگر فرق می‌کند. با این وجود، چند نوع تأثیر هست که درباره همه مواد مخدر صدق می‌کند. همه مواد مخدر میل شدید به تجربه بیشتر تأثیرات ناشی از آنها را در فرد بر می‌انگیزند. این امر موجب می‌شود که شخص بخواهد ماده مخدر را بیشتر مصرف کند. برخی از مواد مخدر به گونه‌ای هستند که هر چه دفعات مصرف آنها افزایش یابد، شخص مجبور است برای تجربه مجدد همان تأثیرات اولیه، هر بار مقدار بیشتری از آنها را مصرف کند. آن دسته از افرادی که میلی شدید به مصرف مجدد مواد مخدر دارند از نظر ذهنی معتاد هستند. این نوع اعتیاد در مورد همه مواد مخدر صدق می‌کند، عیناً مانند اعتیاد به رفتارهایی خاص مثل قماربازی یا نظایر آن. برخی از مواد مخدر می‌توانند به اعتیاد جسمی مصرف کننده هم منجر شوند. در این گونه موارد، اگر شخص به طور منظم مواد مخدر را مصرف نکند یا به کلی آنها را ترک نماید، بیمار خواهد شد.



دخانیات



X من سیگار می‌کشم. اما این کار من به اطرافیانم آسیبی نمی‌رساند، درست است؟

بر عکس، قطعاً اطرافیان شما هم آسیب می‌بینند. دخانیات با اکثر مواد مخدر دیگر تفاوت دارد. استعمال دخانیات نه تنها برای بدن خود شما، بلکه برای سلامت افرادی که پیرامون شما هستند هم زیان‌آور است. چون اطرافیان هم دود ناشی از استعمال دخانیات توسط شما را استنشاق می‌کنند. آسیب‌پذیرترین افراد کودکان و زنان باردار هستند.



قوانین مربوطه: در بلژیک، فروش دخانیات به افراد زیر ۱۶ سال ممنوع است. همچنین، استعمال دخانیات در مکان‌های عمومی، از قبیل قطار، اتوبوس، هواپیما، بار، مدرسه، و محل کار، ممنوع است.

تأثیرات: دخانیات حاوی ماده‌ای به نام نیکوتین است، که بعد از استعمال آن، شخص در وهله نخست احساس آرامش می‌کند. اما بعد از مدتی تأثیرات نیکوتین از بین می‌روند و وی مجدداً احساس بی‌قراری و ناراحتی می‌کند. و بعد از آن، چه چیزی می‌خواهد؟ بدون شک، یک سیگارت دیگر! این بدان معنا است که بدن وی به نیکوتین معتاد شده است. از همه بدتر، انسان خیلی سریع و ساده به استعمال دخانیات عادت می‌کند. یعنی در شرایط خاص، میل شدید به استعمال دخانیات را احساس می‌کند. به عنوان مثال، هنگام انتظار برای اتوبوس، یا در پارتی‌های شبانه، یا قبل از رفتن به رختخواب و امثال آن، یک سیگارت روشن می‌کند.

خطرات: نیکوتین به سرعت اعتیادآور است؛ بنابراین، ترک دخانیات آسان نیست. اعتیاد به دخانیات اعتیادی خطرناک است. به علاوه، استعمال دخانیات عوارض دیگری مثل بوی بد دهان و لباس‌های فرد را در پی دارد. و البته برای سلامت جسمانی وی هم مضر است. شخصی که مرتباً سیگار می‌کشد بیشتر در معرض ابتلا به بیماری‌هایی خطرناک مثل سرطان ریه، برونشیت، یا مشکلات قلبی قرار دارد.

استعمال دخانیات طی دوران بارداری به شدت برای جنین مضر است.

مشروبات الکلی

X شوهرم گهگاه آبجو می‌نوشد. یک گیلاس آبجو حاوی مقدار کمتری الکل نسبت به یک گیلاس ویسکی است، درست است؟

خیر، تا زمانی که آنها را داخل گیلاس مخصوص به خودشان بریزید، هیچ تفاوتی بین مقدار الکل آنها وجود ندارد. یعنی آبجو در گیلاس مخصوص به آبجو، ویسکی در گیلاس مخصوص به ویسکی، و شراب در گیلاس مخصوص به شراب. در این صورت، مقدار الکل همیشه یکسان است. دو استثناء وجود دارد: یکی اینکه برخی از آبجوها حاوی درصد الکل بالاتری هستند؛ و دوم اینکه مردم معمولاً در خانه در مقایسه با حجم آبجویی که توسط متصدی بار در یک گیلاس ریخته می‌شود، مقدار بیشتری آبجو در گیلاس‌ها می‌ریزند.

تأثیرات: الکل مغز را خمود می‌سازد. چند گیلاس آبجو نوعی احساس شادی و آرامش به فرد می‌بخشد. به نحوی که اعتماد به نفسش افزایش می‌یابد. بیشتر از حد معمول حرف می‌زند. و وقتی مقدار بیشتری بنوشد، توجه و تمرکزش کاهش می‌یابد. کندتر واکنش نشان می‌دهد. به احتمال زیاد، تصمیماتی نادرست می‌گیرد. و وقتی باز هم بیشتر بنوشد، از حیث راه رفتن، دیدن، و صحبت کردن هم دچار مشکل می‌شود. ممکن است احساسات وی به سرعت تغییر کند.

افراد سالخورده و زنان آستانه تحمل پایین‌تری در مقابل الکل دارند.

خطرات: مصرف مقدار زیادی مشروبات الکلی موجب می‌شود فرد روز بعد از آن دچار خماری شدید توأم با سردرد و شاید حالت تهوع گردد. گاهی اصلاً به خاطر نمی‌آورد که شب گذشته چه اتفاقی افتاده است.

در ضمن، افراد در حالت مستی بیشتر ریسک می‌کنند. به آسانی عصبانی می‌شوند و به سرعت تمرکز و حواس خود را از دست می‌دهند. رانندگی یا کار کردن در حالت مستی به شدت خطرناک است.

مصرف توأمان مشروبات الکلی و سایر مواد مخدر هم خطرناک است.

اگر کسی مقادیر زیادی از مشروبات الکلی را به طور منظم مصرف کند، الکل بر کل بدنش تأثیرات سوء خواهد داشت. الکل به شدت برای معده، مغز و قلب مضر است. و احتمال ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد. مشروبات الکلی می‌تواند هم اعتیاد ذهنی و هم اعتیاد جسمی را در پی داشته باشد.

نوشیدن مشروبات الکلی طی دوران بارداری به جنین هم آسیب می‌رساند. به مادران توصیه می‌شود طی مدتی که به نوزاد خود شیر مادر می‌دهند، اکیداً از مصرف مشروبات الکلی خودداری کنند.

قوانین مربوطه: سرو، فروش، یا تعارف مشروبات الکلی به افراد زیر ۱۶ سال ممنوع است. سن قانونی برای مصرف آبجو و شراب ۱۶ سال به بالا است. سن قانونی برای مصرف مشروبات الکلی قوی‌تر مثل ویسکی، رام، ودکا و غیره ۱۸ سال به بالا است.







داروها



X به دوست دخترم گفتم که به شدت دچار اضطراب و استرس هستم. او به من قرصی را داد که موجب شده بود خود او بر استرس و اضطرابش غلبه کند. اگر این قرص را بخورم، حالم بهتر خواهد شد؟

شاید شما و دوست دخترتان هر دو دچار یک عارضه باشید، اما ممکن است علت این عارضه در دو نفر شما یکسان نباشد. در این صورت، شما باید به نحوی متفاوت درمان شوید. پزشک می‌تواند علت استرس و اضطراب شما را تشخیص دهد و متناسب با آن برای شما درمان یا داروی لازم را تجویز کند. همیشه برای درمان و تجویز دارو به پزشک خود مراجعه کنید.



قوانین مربوطه:

شما نمی‌توانید داروهای خواب، داروهای آرام‌بخش، داروهای ضد افسردگی و مسکن‌های قوی را بدون نسخه پزشک خریداری کنید. فقط با ارائه نسخه معتبر پزشک، می‌توانید آنها را از داروخانه تهیه کنید. کلیه داروها همراه با یک بروشور عرضه می‌شوند. در این بروشور، نحوه و میزان مصرف آنها شرح داده شده است. به دقت به دستورات پزشک یا مسئول فنی داروخانه در خصوص نحوه و میزان مصرف داروها توجه کنید.

تأثیرات: برخی از داروها بر ذهن شما تأثیر می‌گذارند. به عنوان مثال، داروهای خواب، داروهای آرام‌بخش، داروهای ضد افسردگی و مسکن‌ها را در نظر بگیرید. این گونه داروها به شکل قرص، پودر، کپسول، شربت یا افشانه یافت می‌شوند. برخی از داروها دارای تأثیر کرخ کننده هستند، در حالی که سایر داروها به نوعی انرژی‌بخش هستند. این گونه داروها برای درمان اختلالاتی مثل بدخوابی، اضطراب، افسردگی و درد مورد استفاده قرار می‌گیرند. داروهای خواب می‌توانند به شخص کمک کنند که بهتر بخوابد. آرام‌بخش‌ها موجب کاهش احساساتی مثل اضطراب، استرس، و نگرانی می‌شوند. مسکن‌ها دردهای ناگهانی یا مزمن را تسکین می‌دهند.

خطرات: داروها اغلب علل اصلی بیماری‌ها را برطرف نمی‌کنند. فقط نشانه‌های آنها را کاهش می‌دهند. بنابراین، استفاده از دارو همیشه بهترین راه‌حل نیست. در خصوص سایر راه‌حل‌های ممکن، با پزشک خود مشورت نمایید. عادات غذایی متفاوت یا فعالیت‌های جسمانی بیشتر می‌تواند مفید واقع شود. شاید درمان هم مفید باشد.

اگر انواع بسیار زیادی از داروها را مصرف کنید یا دفعات مصرف آنها بیش از حد باشد، در معرض خطر اعتیاد به آنها قرار خواهید گرفت. رفته‌رفته احساس خواهید کرد که نمی‌توانید بدون آنها سر کنید؛ و وقتی آنها را ترک می‌کنید، حالتان بد خواهد شد.

تقریباً هر نوع دارویی می‌تواند عوارض جانبی داشته باشد.

خرید داروها از طریق اینترنت یا از فروشنده‌های خیابانی خطرناک است. هرگز نمی‌دانید که این داروها حاوی چه موادی هستند. همیشه داروهای مورد نیاز خود را از یک داروخانه معتبر تهیه کنید.

کانابیس

(حشیش/ماری جوانا)



X آیا سیگاری‌هایی که دوستم می‌کشد واقعاً به او کمک می‌کنند تا بر استرس غلبه نماید؟

سیگاری ظاهراً مدتی او را آرام می‌کند، اما موجب ریشه‌کن شدن مشکل اصلی نمی‌گردد. حشیش حالت روحی فعلی انسان را تقویت می‌کند. بنابراین، اگر دوست شما افسرده باشد و حشیش مصرف کند، افسردگیش تشدید خواهد شد.

تأثیرات: مصرف حشیش نوعی حس آرامش و سرخوشی به انسان می‌بخشد. به نحوی که درکی متفاوت از اوضاع خواهد داشت. برایش، رنگ‌ها واضح‌تر و آهنگ‌ها گوش‌نوازتر به نظر خواهند رسید. حشیش موجب تشدید وضعیت روحی کنونی انسان می‌شود، حتی اگر شخص مصرف کننده حالش خوب نباشد.

وقتی کسی سیگاری می‌کشد، احساس می‌کند که میل بیشتری برای خوردن دارد و قلبش سریع‌تر می‌زند. در بازوها و ساق پاهایش احساس سنگینی می‌کند. چشم‌هایش قرمز می‌شوند. این تأثیرات از دو ساعت تا حداکثر چهار ساعت باقی می‌مانند. برخی از افراد حشیش را داخل خوراکی‌ها یا نوشیدنی‌های خود می‌ریزند. در این صورت، مدت زمان ماندگاری تأثیرات دو برابر می‌شود؛ اما در عین حال، این تأثیرات غیر قابل پیش‌بینی‌تر هم می‌شوند، زیرا این گونه افراد نمی‌دانند چه مقدار حشیش داخل بدنشان است.

خطرات: گاهی فرد مصرف کننده آنچه انجام داده است را فراموش می‌کند. مصرف حشیش و مطالعه به هیچ وجه با هم سازگاری ندارند. چرا که مصرف این ماده مخدر موجب کاهش حواس و تمرکز انسان می‌شود. در ضمن، رانندگی بعد از مصرف حشیش بسیار خطرناک است.

در بلژیک، حشیش را اغلب به صورت سیگاری مصرف می‌کنند، که حاوی توتون هم هست. هنگام مصرف سیگاری، فرد مصرف کننده نسبت به زمانی که سیگارت عادی می‌کشد، تار (جرم) بیشتری را استنشاق می‌کند که برای ریه‌ها مضر است. به علاوه، مصرف سیگاری می‌تواند موجب اعتیاد به دخانیات هم شود.

گاهی تأثیرات مصرف سیگاری یا حشیش با آنچه مورد انتظار بوده تفاوت دارد. فرد مصرف کننده احساس بیماری یا اضطراب می‌کند. اگر شخصی حشیش را به طور منظم مصرف کند، ممکن است به مشکلاتی مثل زودرنجی و یا اختلالات خواب مبتلا شود.

بنابراین، حشیش یا سیگاری راه‌حلی سریع و صحیح برای فراموش کردن مشکلات نیست. شاید فرد برای مدتی کوتاه احساس کند که حالش بهتر شده، اما پس از مدتی متوجه خواهد شد که اوضاع چندان تغییر نکرده است. به این ماده مخدر معتاد می‌گردد و در عین حال، متوجه می‌شود که مشکلاتش بدتر هم شده‌اند.



قوانین مربوطه: حشیش غیر قانونی است. و مصرف، حمل یا فروش آن مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت. در خصوص بزرگسالان بالای ۱۸ سال که مقدار کمی حشیش برای مصرف شخصی حمل می‌کنند، گاهی پلیس با گذشت و رأفت بیشتری برخورد می‌کند. به همین دلیل است که برخی تصور می‌کنند حشیش در بلژیک قانونی است.

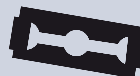


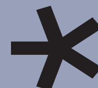


اسپید و کوکائین

X آیا اسپید و کوکائین به شما کمک می‌کنند که برای مدتی طولانی‌تر شاد باشید بدون آنکه عوارض جانبی داشته باشند؟

اسپید و کوکائین جزء محرک‌ها هستند. معمولاً در قالب پودرهای قابل استنشاق عرضه می‌شوند. اما اسپید و کوکائین قابل مصرف به صورت دود هم هستند. این دو ماده مخدر در بدو امر انرژی فرد را افزایش می‌دهند؛ اما به محض برطرف شدن تأثیرات آنها، احساس خستگی مفرط خواهد کرد و دیگر اصلاً میل به فعالیت و شادی نخواهد داشت.





قوانین مربوطه:

اسپید و کوکائین غیر قانونی هستند. و مصرف، حمل یا فروش آنها قابل پیگرد قانونی است.

تأثیرات: محرک‌ها مقدار زیادی انرژی به انسان می‌بخشند. به نحوی که فرد مصرف کننده کمتر احساس خستگی می‌کند و می‌خواهد به فعالیت مورد نظر ادامه دهد. محرک‌ها ضربان قلب را افزایش می‌دهند. فرد کمتر احساس گرسنگی می‌کند و خسته هم نمی‌شود. به شدت شاد و سرخوش است. گویی می‌تواند یک عالمه کار را پشت سر هم انجام دهد. اعتماد به نفس بالایی دارد و زیاد حرف می‌زند.

خطرات: هنگام مصرف این مواد مخدر، فرد دچار سردرد، درد شکم، افزایش دمای بدن، تپش شدید قلب، تنفس سریع و گرفتگی عضلات می‌شود.

انرژی مضاعف از خود این مواد مخدر نشأت نمی‌گیرد، بلکه منبع آن بدن فرد مصرف کننده است. به همین دلیل است که بعد از مصرف آنها، به شدت احساس خستگی می‌کند و مایل به انجام هیچ کاری نیست.

اسپید و کوکائین در لابراتوارهایی غیر قانونی تولید می‌شوند. به هیچ وجه مشخص نیست که در ساخت آنها از چه مواد مخدر غیر قانونی استفاده می‌شود؛ بنابراین، خطرات مرتبط با این مواد به مراتب جدی‌تر است.

تأثیرات محرک‌ها اغلب خیلی شدید است. به نحوی که شخص ممکن است به آسانی به آنها معتاد گردد.

میل به مصرف مجدد آنها به مقدار زیادی افزایش می‌یابد. بعد از مدتی، به سختی می‌توان آنها را ترک کرد. حتی اگر فرد موفق به ترک آنها شود، احتمال اینکه به مصرف مجدد آنها روی بیاورد بسیار زیاد است.

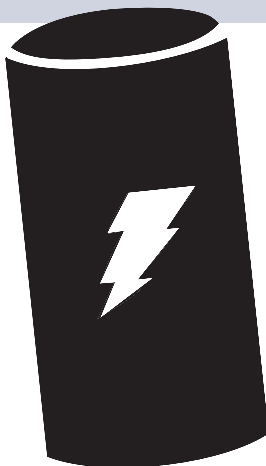
نوشابه‌های انرژی‌زا

آیا می‌توانم به فرزندانم نوشابه‌های انرژی‌زا بدهم؟

نوشابه‌های انرژی‌زا حاوی قند و کافئین هستند (قهوه هم حاوی کافئین است). یک نوشابه انرژی‌زا می‌تواند حاوی همان مقدار کافئین باشد که در یک یا دو فنجان قهوه غلیظ وجود دارد. آیا به فرزندانتان اجازه می‌دهید قهوه بنوشند؟ به علاوه، نوشابه‌های انرژی‌زا حاوی همان مقدار قند هستند که در کوکاکولا وجود دارد.

خطرات: وقتی نوشابه‌های انرژی‌زا را مصرف می‌کنید، ضربان قلبتان افزایش می‌یابد، از حیث خوابیدن دچار مشکل می‌شوید، و به آسانی عصبانی و زودرنج می‌شوید. درست مثل زمانی که بیش از اندازه مجاز قهوه می‌نوشید.

این گونه نوشیدنی‌ها حاوی مقدار زیادی قند هستند؛ بنابراین، می‌توانند موجب افزایش وزن هم شوند. در ضمن، برای دندان‌ها هم مضر هستند. نوشابه‌های انرژی‌زا نوشیدنی‌های ویژه ورزشکاران نیستند. هنگام ورزش، همیشه باید آب بنوشید. آمیختن نوشابه‌های انرژی‌زا با مشروبات الکلی خطرناک است. به این دلیل که ممکن است مقدار الکلی که می‌نوشید را کمتر از میزان واقعی تخمین بزنید؛ بنابراین، زود متوجه نمی‌شوید که دارید دچار مستی می‌گردید. به علاوه، اعتماد به نفس کاذب پیدا می‌کنید که ممکن است به موقعیت‌های خطرناک منجر گردد.



تأثیرات: پس از مصرف یک نوشابه انرژی‌زا، خستگی شما کاهش می‌یابد. اما در حقیقت نوشابه‌های انرژی‌زا خستگی را برطرف نمی‌کنند. بلکه در واقع نوعی حس کاذب سرخوشی و سر حال بودن را ایجاد می‌کنند.



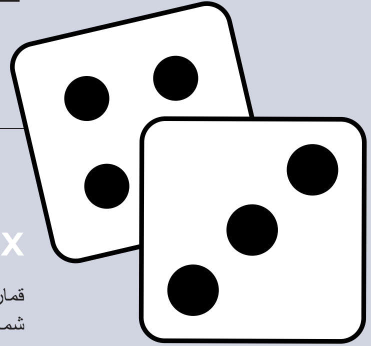
قوانین مربوطه:

فروش و مصرف نوشابه‌های انرژی‌زا در بلژیک قانونی است.





قماربازی



X اگر قماربازی کنم، احتمال برد من چقدر خواهد بود؟

قماربازی یعنی بازی با پول. می‌توانید برنده شوید یا بازنده. اینکه شما برنده شوید یا بازنده کاملاً تصادفی است. برد و باخت در قمار تحت کنترل شما نیست. قطعاً احتمال باخت شما بیشتر از احتمال بردتان است.

تأثیرات: این واقعیت که ممکن است (یک عالمه) پول را ببرید یا ببازید به هیجان قماربازی می‌افزاید. به شدت هیجان‌زده می‌شوید. هر چه مبلغ پولی که روی آن شرطبندی می‌کنید بیشتر باشد، بازی شما هیجان‌انگیزتر خواهد شد. قماربازی ممکن است موجب شود در این گونه موقعیت‌ها تصمیماتی عجولانه

خطرات: ممکن است به قماربازی و هیجان ناشی از آن اعتیاد ذهنی پیدا کنید.

در ضمن، کنترل خود روی قماربازی را از دست می‌دهید؛ و همین امر به مشکلات مالی و پولی منجر خواهد شد. و مشکلات مالی هم به نوبه خود مشکلات مربوط به روابط خانوادگی، شغل و سلامت شما را در پی خواهد داشت. قماربازها اغلب تصور می‌کنند که می‌توانند بدهی‌های ناشی از قمار خود را با «فقط یک بار دیگر» قماربازی بازپرداخت کنند. این تصور در اکثر موارد به تشدید مشکلات منجر می‌گردد، زیرا در نهایت مقدار به مراتب بیشتری پول را می‌بازند.



قوانین مربوطه:

قماربازی در بلژیک قانونی است، اما قوانینی سختگیرانه در خصوص آن وجود دارد. قماربازی در تعداد محدودی از محل‌ها، که موظف به داشتن مجوز مخصوص هستند، مجاز است. فقط افراد بالای ۲۱ سال مجاز به ورود به کازینوها، سالن‌های دارای ماشین اسلات، و محل‌های شرطبندی هستند. و فقط افراد بالای ۱۸ سال مجاز به ورود به شرکت‌ها و بارهای دارای ماشین اسلات می‌باشند. افراد بالای ۱۸ سال می‌توانند در لاتری هم شرکت کنند.

توصیه می‌شود با ممنوع شمردن دسترسی به کازینوها، سالن‌های دارای ماشین اسلات، و وب‌سایت‌های قماربازی، از خودتان در برابر خطرات قماربازی محافظت کنید.

اگر مصرف مواد مخدر به یک معضل تبدیل شود

X تمام کسانی که می‌شناسم مشروبات الکلی مصرف می‌کنند. در ضمن، افرادی را می‌شناسم که حشیش می‌کشند. فکر نمی‌کنم مشکلی پیش بیاد - درست است؟

اکثر افراد مواد مخدر را مصرف کرده‌اند. افرادی که مشروبات الکلی می‌نوشند، دخانیات استعمال می‌کنند، یا داروهای مسکن را می‌خورند را در نظر بگیرید. اکثر افراد با هدف رسیدن به یک تأثیر مثبت این گونه مواد را مصرف می‌کنند. مثلاً، برخی فقط برای خوش‌گذرانی با دوستان این کار را انجام می‌دهند. اغلب اوقات، این کار نه مشکلی برای خودشان ایجاد می‌کند، نه برای دیگران.

با این وجود، این امر درباره همه صدق نمی‌کند. بعضی از افراد نمی‌توانند فقط گاهی و صرفاً برای خوش‌گذرانی یک گیلاس آبجو بنوشند یا یک نخ سیگار بکشند.

X اما برخی از افراد این مواد را بیش از حد یا مکرراً مصرف می‌کنند. این دسته از افراد هم برای خودشان ایجاد خطر می‌کنند و هم برای دیگران. سوانح رانندگی، دعواها، و مشکلاتی از این دست را در نظر بگیرید.

X برخی به این مواد معتاد می‌شوند، که ممکن است بیماری‌هایی خطرناک را در پی داشته باشد. به علاوه، می‌تواند به مشکلات مربوط به وضعیت مالی، روابط، شغل، تحصیل و غیره ایشان هم منجر گردد.



در هر دو مورد، منظور ما موقعیت‌های مشکل‌آفرین است. اگر خودتان یا یکی از نزدیکان خود را در چنین موقعیتی می‌بینید، باید درخواست کمک کنید.





پرسش‌هایی درباره دخانیات، مشروبات الکلی، داروها، یا مواد مخدر

X *«پسرم با دوستانش درباره حشیش صحبت می‌کند. من نگران هستم. اطلاعات خیلی کمی درباره مواد مخدر دارم. خوشبختانه، پاسخ پرسش‌هایم را تلفنی دریافت کردم: به سرعت و سهولت.»*
(پدری نگران که با De DrugLijn تماس گرفته است)

X *«دوست ندارم همیشه با صحبت راجع به اعتیاد پسرم، دوستانم را آزرده خاطر کنم. اما، حالا، بالاخره می‌توانم مشکلم را بگویم. پزشکم به من کمک می‌کند تا روشی را برای متقاعد ساختن پسرم به تغییر سبک زندگیش بیابم. خدا را شکر!»*
(مادر یک مصرف کننده نوجوان مواد مخدر)

X *«چندین سال است که مشروبات الکلی مصرف می‌کنم. همیشه برای اینکه حالم بهتر شود این کار را می‌کردم. در نهایت متوجه شدم که قادر به کنترل آن نیستم. رفته‌رفته بیشتر و بیشتر نوشیدم. به لطف یک روانشناس و حمایت‌های ارزشمند او، دارم روشی را برای یک سبک زندگی بهتر پیدا می‌کنم.»*
(یک بانوی مجرد)

اولین و مهمترین اقدام: درباره دخانیات، مشروبات الکلی، داروها و مواد مخدر با دوستان، خانواده یا پزشک خود صحبت کنید. همه ما به مشاوره نیاز داریم یا کسی که گهگاه با او درد دل کنیم. برای درخواست کمک تعلل نورزید و در اسرع وقت برای این منظور اقدام کنید.

همچنین، می‌توانید درخواست کمک حرفه‌ای کنید.

پرسش‌های خود درباره **مواد مخدر، مشروبات الکلی، داروها، یا قماربازی** را از طریق تماس تلفنی یا ایمیل مطرح کنید.

می‌توانید این کار را به صورت گمنام انجام دهید: لازم نیست نامتان را بگویید.

De DrugLijn
078/15.10.20
www.druglijn.be

→ *هلندی و انگلیسی*

Infor-Drogues
02/227.52.52
www.infor-drogues.be

→ *فرانسه*

پرسش‌های خود درباره **دخانیات** را از طریق تماس تلفنی یا ایمیل مطرح کنید.

می‌توانید این کار را به صورت گمنام انجام دهید: لازم نیست نامتان را بگویید.

Tabakstop
0800/111.00
http://www.tabakstop.be/

→ *هلندی، فرانسه، و انگلیسی*

آیا درباره **مصرف مواد مخدر توسط خودتان** یا توسط **یکی از نزدیکان‌تان** پرسشی دارید؟ می‌توانید یک وقت ملاقات با یک متخصص ویژه این گونه مراقبت‌ها داشته باشید. متخصصان ملزم به حفظ اسرار مراجعین هستند: یعنی هر آنچه با آنها در میان بگذارید کاملاً محرمانه باقی خواهد ماند. می‌توانید به یکی از مراکز Centrum Geestelijke Gezondheidszorg یا به اختصار CGG نزدیک محل سکونت خود مراجعه کنید.

گاهی برای ترک اعتیاد، لازم است فرد بستری شود. بیمارستان‌ها و سازمان‌های تخصصی هستند که می‌توانید هر مدت که برای ترک اعتیادتان لازم باشد، در آنها بمانید. معمولاً می‌توانید بعد از بستری شدن هم کمک حرفه‌ای دریافت کنید.





